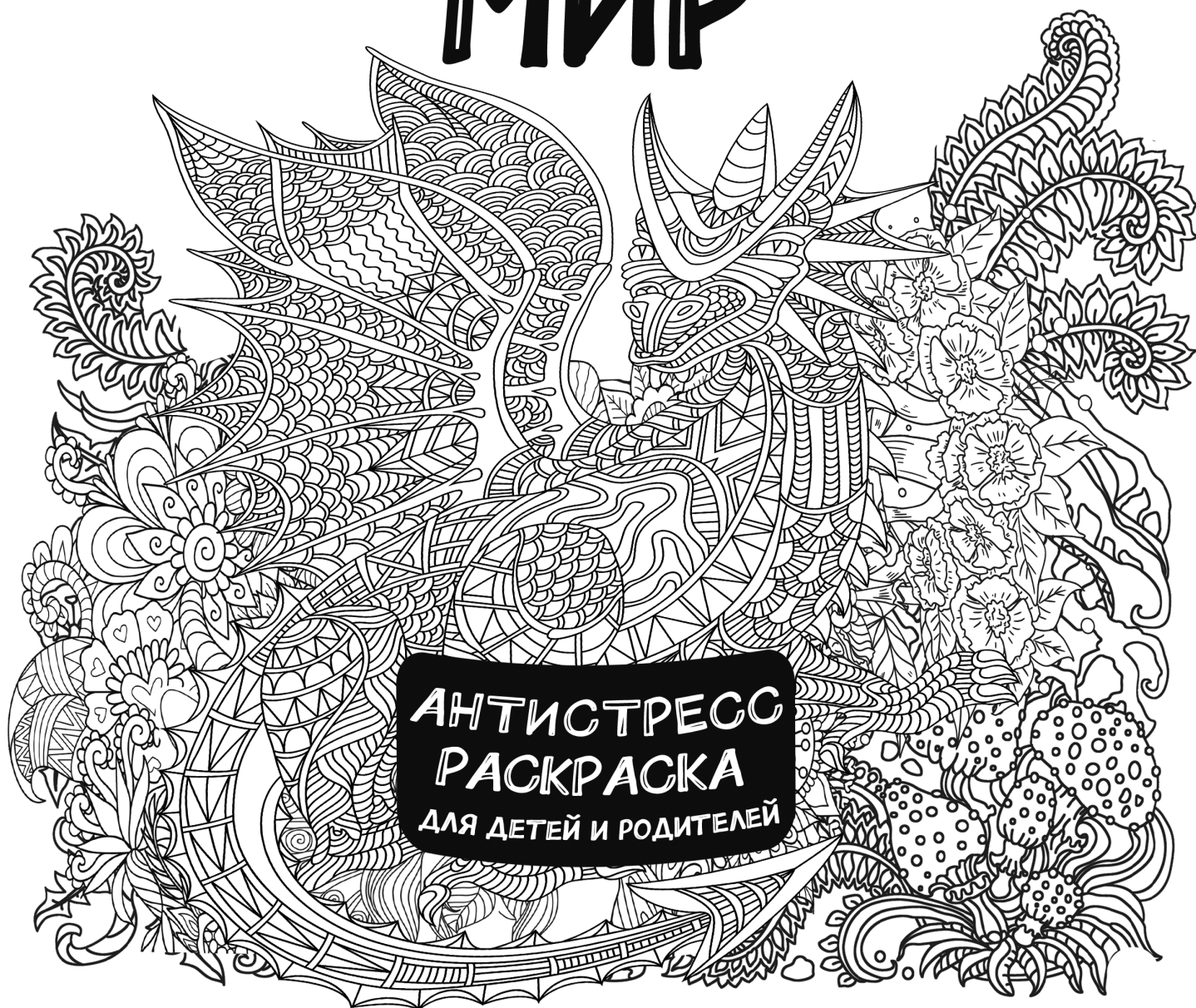




100
КАРТИН

ФАНТАСТИЧЕСКИЙ МИР



АНТИСТРЕСС
РАСКРАСКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Издательство АСТ
Москва
2023

Перед вами — сборник антистресс-раскрасок для взрослых и детей. Взрослым эта книга поможет справиться со стрессом, расслабиться после рабочего дня, а детям — выработать усидчивость, проявить творческие способности, развить воображение.

В чём польза антистресс-раскрасок?

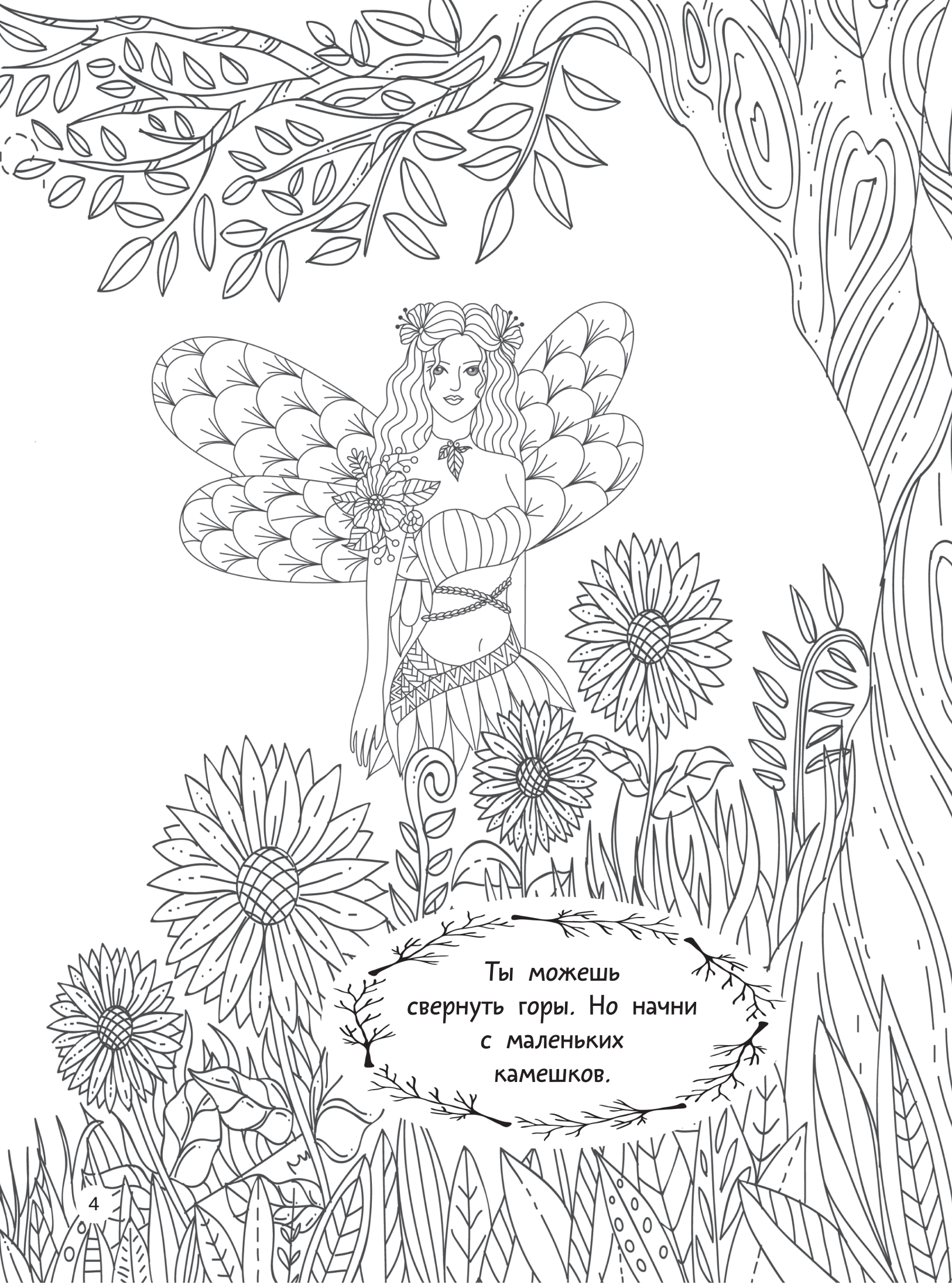
В начале 2000-х годов нейробиологи исследовали процесс раскрашивания и пришли к выводу о его терапевтическом эффекте. Они сравнивают это занятие с медитацией, а раскраски считают настоящим спасением для людей, подверженных стрессу. По мнению клинических психологов, раскрашивание помогает взрослым и детям переключаться и отдыхать от негативных переживаний. Направляя энергию в русло творческой деятельности, человек отвлекается от тревоги, легче справляется с накопленной усталостью.

Руководство

- С чего начать? Нет ничего проще: достаточно выбрать понравившуюся картинку — и можно сразу приступать к творчеству.
- В какие цвета раскрасить рисунок? Доверьтесь своей фантазии. Хотите, чтобы на странице появилась розовая сова или фиолетовый слон? Вперёд! Простор для творчества ничем не ограничен. Главное — ваше удовольствие от раскрашивания.
- Создайте себе комфортные условия. Во время занятий вас должна окружать приятная расслабляющая атмосфера. Можно включить негромкую музыку или, наоборот, творить в тишине.
- Если по книге занимается ваш ребёнок, проследите, чтобы раскраска лежала на твёрдой ровной поверхности, а рабочее место было хорошо освещено. Если ребёнок низко наклоняет голову, значит, ему не хватает света. Не забывайте хвалить юного художника за творческие достижения.
- Каждая законченная картина — вклад в копилку вашей самооценки. «Оживив» все рисунки, вы выработаете уверенность в себе, перестанете бояться жизненных трудностей. Главное — старайтесь любить свои работы, не относитесь к ним критически.

**Вдохните жизнь в волшебные картины!
Отдыхайте, творите, раскрашивайте!**





Ты можешь
свернуть горы. Но начни
с маленьких
камешков.





Верь в себя,
и всё обязательно
получится!





Открой сердце
чему-то новому.



